

"دروس في الارشاد النفسي:

طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس المدرسي

الأستاذة الدكتورة الزهراء فضلوبن

1- الارشاد النفسي من المنظور التاريخي:

حسب زهران (1998) التوجيه والإرشاد بمعناه الواسع قديم قدم العلاقات الإنسانية حيث ان الانسان قد يحيى مشكلاته لاقاربه بغضون إيجاد الحلول لمشكلاته ومشاركة وجذبه مع الآخرين. كان يمارس الارشاد دون قواعد ولا ضوابط ، ويرجع بدايته إلى مائة عام خلت حين انفصل علم النفس الحديث عن أحضان الفلسفة منذ أن أنشأ ويلهيلم فونت Wundt سنة 1879 في ليسبيرج بألمانيا أول معمل لعلم النفس التجريبي، وبدأت الدراسات العلمية لعلم النفس، وظهر علم النفس التطبيقي.

- في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين شهدت مشكلة التخلف الدراسي والضعف العقلي انتباها علماء النفس مما جعلهم يتواافرون على دراستها. في فرنسا أنشأ ألفريد بينيه Binet سنة 1905 أول اختبار ذكاء في العالم.

- بدأت على يد فرانك بارسونز Parsons الذي أسس سنة 1908 في بوسطن بأمريكا مكتب التوجيه المهني والذى كتب سنة 1909 كتاب "اختيار مهنة Choosing a Vocation" وهذا الكتاب يعتبر أول وأعظم كتب التوجيه المهني، وهو الذي رشح بارسونز ليلقب "أبو التوجيه المهني".

- في سنة 1896، افتتح ليتنر ويتمنer Witmer أول عيادة نفسية في جامعة بنسلفانيا بأمريكا، كانت لعلاج التخلف الدراسي والضعف العقلي ثم امتد نشاطها إلى علاج حالات أمراض الكلام والتوجيه المهني، تم تزايدت العيادات النفسية وأصبح الاهتمام موجها إلى التوافق النفسي، والمشكلات الشخصية والتربوية والمهنية، والاجتماعية عموما .

وفي الثلاثينيات بدأ الإرشاد العلاجي Clinical Counselling يختلف عن كل من الارشاد المهني والتربوي في التركيز على المشكلات الذاتية وكان يسمى "الإرشاد الشخصي" Personal counselling. وفي الأربعينيات كان لنظرية التحليل النفسي ومفاهيمها تأثير كبير في نمو العلاج والإرشاد العلاجي المهتم بالمشكلات الشخصية والانفعالية الشعورية.. وفي العقد الخامس ظهر العلاج النفسي المركز حول العميل او ما يسمى بالارشاد المباشر على يد كارل روجرز Rogers بظهور كتابه "الإرشاد والعلاج النفسي Counseling"

سنة 1942 الذي ركز فيه على طبيعة عمل المرشد والمعالج وطبيعة المشكلات التي يقومون بمعالجها . and Psychotherapy

- كانت حركة القياس النفسي ودراسة الفروق الفردية وإنشاء الاختبارات والمقاييس اهمية كبيرة في تطوير هذا العلم والأخذ به الى يد المنهج العلمي والدقة في العلاج والتحليل. ظهر مصطلح الاختبارات العقلية كاول مرة في تاريخ علم النفس على يد جيمس كاتل .

- في عام 1913، تأسست أول جمعية للإرشاد النفسي في ولاية ميشيغان بالولايات المتحدة الأمريكية، ثم انضمت الجمعية الوطنية للمستشارين المحترفين إلى الاتحاد. في عام 1947، اعترفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس بالإرشاد النفسي كأحد التخصصات التي يتم فيها منح الدرجات العلمية والمؤهلات العليا. في عام 1953، أنشأت الجمعية قسمًا منفصلاً (قسم علم النفس الإرشادي). في عام 1979، تأسست الجمعية الأمريكية لمستشاري الصحة العقلية.

- في الحرب العالمية الأولى ظهرت مفاهيم جديدة في الاختيار والتنوع والقيادة، وظهرت اضطرابات نفسية مثل عصاب الحرب، وظهرت طرق جديدة مثل الإرشاد والعلاج النفسي الجماعي .. إلخ.

2- مفهوم الإرشاد النفسي وتعريفه:

حسب زهران (1998) ينتمي الإرشاد إلى ميدان علم النفس التطبيقي Applied Psychology ، ويشترك مع ميادين وتخصصات أخرى مثل علم النفس العيادي والطب النفسي والخدمة النفسية هذه المهن التي يطلق عليها بمهن المساعدة التي تساعد الأشخاص في مواجهة المشكلات التي يعانون منها وتأخذ بهم الى بر الأمان والصحة النفسية. ونعرض فيما يلي لبعض هذه التعريفات:

1- تعريف جود GOOD (1945) يقصد به ذلك التعاون القائم بين المرشد والمسترشد القائم على أساس شخصي لحل المشكلات الشخصية والعلمية والمهنية والتي من خلالها يتعمق في جمع المعلومات والحقائق الخاصة بها قصد حلها.

2- تعريف دين Wrenn (1951) هو تلك الاعلاقة الديناميكية الهدافه والتي تتنوع بها الإجراءات والاستراتيجيات حسب طبيعة المشكلة وال الحاجة الى حلها وذلك من خلال المشاركة المتبادلة بين كل من المرشد والمسترشد مع التركيز على تبصير هذا الأخير بذاته.

3-تعريف روجرز ROGERS (1952) هو عملية استرخاء بنية ذات العميل وجعله يحس بالأمن والأمان مع المرشد وتسليم تام له لما وجده من امن في العلاقة الارشادية.

-تعريف بيبنسكى وبيبنسكى Pepinsky &Pepinsky (1954) عملية تفاعلية تشاركية بين المرشد والمسترشد في موقف خاص بغرض مساعدة العميل على تعديل او تغيير سلوكه لايجاد حل مشكلته او تحقيق حاجته.

8-تعريف بيتروفيسا Pietrofesa (1978) عملية قيام المرشد المؤهل علميا ومهنيا بالعملية الارشادية حتى يجعل العميل يفهم ذاته ويحل مشكلاته ويتخذ قراراته وهو علاقة تتم وجها لوجه مع العميل وتكون نتيجتها وفق لما يكون في العملية الارشادية.

-تعريف علاء الدين كفافى (1998) "الإرشاد النفسي يتركز على الفرد ذاته أو الجماعة ذاتها بهدف إحداث التغيير في النظرة وفي التفكير وفي المشاعر والاتجاهات نحو المشكلة ونحو الموضوعات الأخرى التي ترتبط بها، ونحو العالم المحيط بالفرد أو الجماعة."

3- الفرق بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي:

ان التمييز بين الإرشاد النفسي والعلاج النفسي تميز غير فعلى، ويعتقد في هذا معظم المرشدين والمعالجين النفسيين أنفسهم. وهم يستخدمون المصطلحين بالتبادل بدون تمييز عملي، ويقصرون التمييز على المستوى الاصطلاحي اللفظي فقط ويعتبران توأمين متباينين فقط، ويمكننا الفصل هنا في أوجه التشابه والاختلاف انطلاقا من تقريب أوجه التشابه والاتفاق على أوجه الاختلاف، وفيما يلي أهم عناصر الاختلاف بينهما فالفرق في الدرجة وليس في النوع وفرق في العميل وليس في العملية، ومعنى هذا أن عملية الإرشاد النفسي وعملية العلاج النفسي لهما نفس الخطوات مع فرق في درجة التركيز والعمل، وأن هناك فرقا في العميل. فالعميل في الإرشاد النفسي أكثر استبصارا ويتحمل قدرًا أكبر من المسئولية والنشاط في العملية أكثر من المريض في العلاج النفسي.

مفاهيم خاطئة حول الإرشاد النفسي:

هناك بعض المفاهيم الخاطئة عن التوجيه والإرشاد النفسي تحدد ما ليس توجها ولا إرشادا نفسيا كما يلي حسب عتوة (2018) :

- عمل المرشد هو عمل إضافي في المدرسة او المؤسسة التي يعمل بها وليس عملا أساسيا.

- خدمات الارشاد لا تقدم الا لاصحاب المشكلات والمرضى النفسيين ولا تقدم الى الاشخاص الاسوياء.
- و حسب زهران (1998) الاعتقاد بان المرشد هو من يحل المشاكل ولا يساعد على حلها.
- لا فرق بين خدمات الارشاد النفسي وخدمات العلاج النفسي بل هما واحد.
- المسترشد مريض نفسي وليس لديه توافق ويحتاج الى طبيب نفسي
- خدمات الارشاد تركز على المشكلات الانفعالية فقط
- المرشد يقدم الحلول الجاهزة لمختلف المشكلات .
- الارشاد النفسي يركز على الارشاد الفردي المباشر فقط

4- الحاجة الى الارشاد النفسي:

يعتمد الإنسان والمجتمع على التوجيه والإرشاد كوسيلة أساسية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي، وفقاً لزهران.(1998) كل فرد يواجه خلال حياته تحديات ومواقف تتطلب الدعم والإرشاد مع التغيرات السريعة في العالم، سواء في الحياة الأسرية أو العملية أو عبر التقدم العلمي والتقني، ازدادت الحاجة الماسة للإرشاد فيزمن يوصف بالقلق. وفيما يلي استعراض لبعض الجوانب التي تُظهر أهمية الإرشاد وتأثير العوامل المختلفة:

- فترات الانتقال: خلال مسار الإنسان التنموي الشخصي يواجه تحديات حساسة وفق خصائص مراحل النمو وهذه المراحل الانتقالية تتطلب تقديم ارشاد مبكر خاصة في مراحل الانسان المبكرة ، ومن اهم المراحل الانتقالية نجد مرحلة الانتقال من الطفولة المراهقة ومن المنزل الى المدرسة ومن المدرسة الى العمل ومن العزوبيه الى الزواج ... هذه المراحل قد مليئة بالصراعات والقلق والخوف من الجديد، مما يحتم تقديم إرشاد مبكر للفرد لإمداده بالمعلومات الضرورية والدعم اللازم لتخطي الصعوبات بسلامة
- التغير الاجتماعي: يشهد العالم اليوم تغيرات اجتماعية سريعة ومستمرة ومهولة تؤثر بشكل كبير على تركيبة المجتمعات البشرية والفيزيقية واشكالها. يرافق هذا التغير ما يسمى بعملية الضبط الاجتماعي الذي يهدف إلى توجيه السلوك ليبقى متماشيا مع القيم والمعايير الاجتماعية . واما ساهم في تسارع التغير، نجد التطور التكنولوجي، سهولة تبادل الثقافات، وارتفاعوعي الأفراد.
- تزايد فرص تعليم المرأة ومشاركتها في سوق العمل - ارتفاع سقف التوقعات الاجتماعية وزيادة الضغوط لتحقيق الحراك العمودي - تزايد الصراع بين الأجيال نتيجة اختلاف القيم والثقافة والفكر، ما يجعل الأجيال الجديدة والكبار يعيشون وكأنهم في هوة.

5- التقدم العلمي والتكنولوجي: من خلال الثورة العلمية والتكنولوجية ذات تيار سريع ومتزايد على نحو غير مسبوق. وفقاً للدراسات، شهدت المعرفة تضاعفاً كبيراً خلال فترات قصيرة تاريخياً مقارنةً بمئات السنين السابقة، مما جعل العالم ينتقل إلى ما يُعرف بعصر المعلوماتية. ويظهر أثر هذا التقدم بشكل جلي في كل المجالات تقريباً.

6- أهداف الإرشاد النفسي.

تنقسم إلى ثلاثة مستويات رئيسية: حسب زهران (1998)

المستوى المعرفي: يركز على جوانب التفكير والإدراك، بما في ذلك التصورات الاجتماعية والمعارف والخبرات والمعتقدات.

المستوى الوجوداني: يعني بالمشاعر والانفعالات والاتجاهات والقيم.

المستوى العملي أو السلوكي: يتعلق بتعديل السلوك واكتساب المهارات العملية، كما تهدف عملية الإرشاد إلى توجيه كل من المرشد والمسترشد لتحقيق نتائج ارشادية ملموسة.

يمكن تلخيص الأهداف الأساسية للإرشاد النفسي كما يلي:

- تحقيق الذات الذي يعد الهدف الأساسي للإرشاد النفسي، والذي يركز في العمل مع الفرد بغض النظر عن حالته النفسية والعلمية والاجتماعية وذلك حتى تتم مساعدته على تحقيق الرضا النفسي وحسب روجرز فان الفرد يملك دوافع ذاتية لتطوير ذاته وقدراته وفهمها و اكثر استبصاراً بها. يمكن مبدأ تحقيق الذات في تعميق إدراك العميل لذاته وتوجهه بحيث يتقارب مفهوم الذات الحقيقية مع مفهوم الذات المنشودة. بالإضافة إلى ذلك، يشجع الإرشاد النفسي على تطوير صورة إيجابية للذات تسهم في بناء شخصية الفرد بشكل سليم ومتزن وتحقيق تناغم داخلي.

- توجيه الذات: غاية بعيدة المدى للإرشاد النفسي تهدف إلى مساعدة الفرد على إدارة حياته بوعي وبصيرة مع تحديد أهداف واقعية والعمل على تحقيقها بثقة.

- بلوغ التكيف: من أبرز الأهداف بلوغ التوافق الذي يعكس قدرة الفرد على التأقلم مع بيئته الداخلية والخارجية. يشمل ذلك تلبية احتياجات الشخصية والتعامل مع البيئة الاجتماعية بفعالية. يتمثل هذا الهدف في: - التكيف الشخصي: تعزيز الرضا الداخلي وتقليل الصراعات النفسية. - التكيف التعليمي: مساعدة الفرد على اختيار التخصصات الدراسية المناسبة وتنمية القدرات لتحقيق النجاح الأكاديمي. - التكيف المهني: ضمان اختيار المهنة المناسبة وتوفير التدريب اللازم لتحقيق النجاح والرضا

المفي. - التكيف الاجتماعي: بناء علاقات إيجابية مع الآخرين والالتزام بالقيم الاجتماعية والأسرية والعمل لمصلحة المجتمع

- . تحقيق الصحة النفسية: الهدف الشامل للإرشاد النفسي هو تعزيز الصحة النفسية وسعادة الفرد. ويشمل هذا علاج المشاكل النفسية، إزالة أسبابها وأعراضها، وتعليم العميل استراتيجيات لحل مشكلاته بنفسه. من الضروري هنا التمييز بين الصحة النفسية والتكيف النفسي؛ فقد يكون الشخص متكيلاً ظاهرياً مع بيئته لكنه لا يشعر بصحة نفسية حقيقية.

سمات الارشاد النفسي:

يجب ان تتوفر مجموعة صفات او خصائص شخصية تجعل من عمل المرشد ذا طبيعة فنية خاصة يشعر بها المرشد النفسي وهو يؤدinya ويشعر بها المسترشد الذي يتلقى خدمات الارشاد النفسي وهذه الخصائص هي جسب زهران (1998) :

الأمانة هي من اهم خصائص وسمات المرشد والتي تجعل المسترشد في حالة من الطمأنينة والراحة النفسية والأمان النفسي والاحساس بان المرشد سوف يقوم بتقديم المعلومات الصادقة والأمينة ويتكتم عن المعلومات التي يأخذها من العميل والتي تمون محل سرية تامة تدخل في اطار الأمانة المهنية للمختص في مجال الارشاد النفسي.

الأصالة أو التطابق والتي تعني ان يقوم المرشد بما ينصح به الآخرين ويكون اميناً مع نفسه قبل الآخرين حيث تتطابق قناعات المرشد مع ظاهره ونصائحه مع الالتزام بها ما يعزز الصحة النفسية للمرشد وينعكس إيجاباً على المسترشد.

- الكفاءة العلمية من اهم السمات التي تؤهل المرشد للتعامل مع الحالة بصورة إيجابية وباستراتيجيات فعالة وفق المشكلة المراد إيجاد الحل لها، فالمرشد يجب ان يكون على اطلاع دائم بكل ما ينشر في مجال تخصصه ويكون على معرفة واسعة بنظريات الارشاد وكذا الاستراتيجيات الحديثة في التعامل مع مختلف المشكلات.

- الدافعية عنصر مهم يتطلب من المرشد امتلاك طاقة وحافزية عالية على المستوى الجسدي والعاطفي. المرشد عليه ان لا يقع وراء مكتبه وينتظر الحالات ان تاتيه وانما يجب ان يكون مبادئاً مبادراً في دور الوقاية والعلاج ظان تكون لديه القدرة على الاستماع والانصات والحوار وغيرها من المهارات التي تحتاج الطاقة والدافعية.

- **المرونة** : يجب أن يتحلى بها المرشد النفسي. باعتباره يتعامل مع اناس مختلفون منهم الاسوياء وغير الاسوياء كما انه يتعامل مع مشكلات مختلفة تتطلب طرق متنوعة من العلاج والارشاد ولا يقتصر اسلوبا واحدا مع كل الحالات ومعظم المشكلات.
- **المساندة والتراحم** لهما من الأهمية بما كان في العملية الإرشادية. فهما يساعدان العميل على التقليل من التوتر والقلق الذي ينتابه جراء مشكلته التي يعاني منها او قراره الذي لم يعرف كيف يتخد، فهذه السمات تساعد في زرع الامن والأمان في نفس العميل وتجعله متفائلا بالحل والنجاح فالدعم النفسي والمعنوي وحتى المادي في بعض الأحيان يساعدان في اتخاذ القرار المناسبة.
- **القدرة على التأثير** من السمات الجوهرية للمرشد النفسي، باعتبار المرشد بمثابة القدوة والملاذ الذي يساعد المسترشد في حل مشكلاته وهو طوق النجاة بالنسبة له هنا ينبغي على المرشدان يمون قويا في إدارة الحوار وان يمون هو القائد في العملية الإرشادية من خلال انه يتحكم في زمام الجلسة ويقوم بتسخيرها بصورة جيدة حتى لا تطغى عليه المشاعر السلبية للعميل بل يجب ان يكون هو المؤثر وناشر الإيجابية في الجلسة الإرشادية.
- **الرفق والأخلاق** هما قاعدة نجاح العلاقة الإرشادية من خلال اللين الذي يتعامل به المرشد والتفهم مع الحالة ومشاركته مشاعره ومشكلاته وجعله يحس بالراحة في طرحها. أما الإخلاص فيكون بتادية الأمانة وصونها والرضا والقناعة والرغبة الصادقة في المساعدة.
- **الوعي بالذات** يعد ميزة أساسية للمرشد النفسي؛ فمعرفته بذاته وقدراته ومشاعره وأهدافه وثقته بنفسه تمكنه من التعامل الجيد مع الحالة حيث ان فاقد الشيء لا يعطيه.
- ويشير الفحل (2014) الى اهمية الارشاد في المدارس باعتباره العنصر الاساسي في اخراج التلميذ من مختلف ازماته النفسية الاجتماعية والسلوكية خاصة تلك التي تظهر في المراحل العمرية الحساسة مثل مرحلة المراهقة مثلا، حيث انه يقوم بالتمهيد الى اقامة مناخ صحي داخل الفصل وخارجه.

7- الاسس التي يقوم عليها الارشاد النفسي:

- **الأسس العامة "المسلمات والمبادئ":** حسب زهران (1998) نجد الأسس التالية:
 - ثبات السلوك الإنساني نسبيا وإمكان التنبؤ به:**
 يعتبر السلوم بأنه ذلك النشاط الذي يقوم به الانسان الحيوي والهادف ، والذي يتتنوع ما بين نشاط عقلي جسمى او انفعالى ، يصدر من الكائن الحي نتيجة لعلاقة ديناميكية وتفاعل بينه وبين البيئة

المحيطة به. والسلوك عبارة عن استجابة أو استجابات لمثيرات معينة. ويجب التفريق بين السلوك على أنه استجابة كلية وبين النشاط الفسيولوجي كاستجابات جزئية.

- مرونة السلوك الإنساني:

السلوك الإنساني رغم ثباته النسبي، فإنه مرن وقابل للتعديل والتغيير. والثبات النسبي للسلوك الإنساني لا يعني جموده.

- السلوك الإنساني فردي جماعي:

السلوك الإنساني فردي عندما يكون في جماعة و جماعي عندما يكون لوحده في نفس الوقت. وهناك فرع من فروع علم النفس هو علم النفس الفردي، وفرع آخر هو علم النفس الاجتماعي الذي يدرس سيكولوجية الفرد والجماعة والسلوك الاجتماعي كاستجابة للمثيرات الاجتماعية.

- قابلية الفرد للتوجيه والإرشاد:

- يمتلك الفرد العادي استعداداً طبيعياً للتوجيه والإرشاد، وينبع هذا من حاجة أساسية بداخله. كل منا، عندما يواجه صعوبة أو مشكلة، يلتجأ للآخرين بحثاً عن النصيحة والإرشاد.

- حق الفرد في الحصول على التوجيه والإرشاد:

- التوجيه والإرشاد ضرورة نفسية مهمة للإنسان، ومن أسس النمو السليم إشباع هذه الحاجة. بناءً على ذلك، يعتبر التوجيه والإرشاد حقاً لكل فرد، وفقاً لما يحتاجه، في أي مجتمع ديمقراطي. أي أن للفرد حقاً على المجتمع في توجيهه كإنسان

- من أشهر أساليب الإرشاد النفسي، نجد أسلوباً يظهر كرامة الفرد وحقه في الإرشاد، وهو الإرشاد النفسي المركز على المسترشد "كارول ميلر Miller : 1965" ، والذي سماه كارل روجرز "الإرشاد المركز على الشخص".

- حق الفرد في تحديد مستقبله:

- من أبرز مبادئ الإرشاد النفسي، الاعتراف بحرية الفرد، وقيمة، وحقه في الاختيار وتقرير مساره.

تقدير المسترشد: يعتمد الإرشاد النفسي على تقبل المرشد للمترشد كما هو، دون شروط أو حدود. هذا أمر ضروري لبناء علاقة إرشادية جيدة، تعزز الثقة المتبادلة في عملية الإرشاد.

- مجال الإرشاد النفسي ليس ساحة لإصدار الأحكام على السلوك والخبرات. عندما يلتجأ المسترشد للمرشد، فإنه يسعى للطمأنينة النفسية، وله الحق في التقبل، وسعة الصدر، والأمان، وتحفييف الضيق. يجب أن يشعر المسترشد بذلك من خلال العلاقة الإرشادية.

- استمرارية عملية الإرشاد:

- عملية الإرشاد مستمرة ومتالية، من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشيخوخة، من الولادة إلى الوفاة. في الطفولة، يقوم بها الوالدان، وعندما يلغا إليهما الطفل بمشاكله. وفي المدرسة، يقوم بها المرشد أو المعلم، عندما يتوجه إليه التلميذ. وهكذا في الحياة، عندما تظهر المشكلات، يسعى الفرد للحصول على الإرشاد من مرشد متخصص.
- نعلم أن مشكلات الحياة الطبيعية تلزم النمو الطبيعي وتصاحبه، ولا تقتصر على فترة معينة من الحياة.
- وحسب فسفوس (2007) فإن الدين ركن اساسي في عملية الارشاد حيث ان تعاليم الدين الاسلامي معايير اساسية في تنظيم سلوك الافراد والجماعات والتمسك بها فهي مصدر امن نفسي واطمئنان لجميع البشر ، والمعتقدات الدينية لكل من المرشد والمسترشد جد اساسية في عملية الارشاد وما يسمى بالارشاد الديني والخلص من تأنيب الضمير وعقدة الذنب من خلال الاستغفار. فالشخص الذي يذنب ثم يستغفر ويتبوب يجد راحة نفسية كبيرة في الرجوع الى الله واما الشخص الذي لديه مشاكل مع ارحامه او والديه هنا يمكننا علاج مشاكله وفق الارشاد الديني الذي نذكر من خلاله المسترشد بالواجبات والحقوق والعقوبات التي ترتب عن عقوبة الوالدين مثلا.

9- **مناهج واستراتيجيات الارشاد النفسي:**

تختلف المناهج والاستراتيجيات المستخدمة لتحقيق أهداف الإرشاد النفسي، وتشمل ثلاثة مناهج رئيسية. وغالباً ما نجد كل من المنهجين التنموي والوقائي تحت إطار واحد، باعتبار أن كلاهما يهدف إلى تفادي الوقوع في المشكلات والأمراض النفسية من خلال دعم النمو السليم للفرد، وفقاً لما ذكره "مورتينسن وشمولر" (1965) وهناك من يرى أن المنهج العلاجي هو الأهم لتحقيق أهداف الإرشاد النفسي، لكن الصحيح هو أن المنهجين التنموي والوقائي ينبغي أن يسبقا العلاج، كما أكد "جورج هيل وإيليانور لاكي" (1969) ومن الضروري تخطيط هذه المناهج الثلاثة بدقة كجزء من برامج التوجيه والإرشاد حسب زهران (1998).

- المنهج التنموي: يعرف أحياناً^{*} بـ"استراتيجية البناء"، ويركز على تقديم خدمات التوجيه للأفراد العاديين بهدف تحسين فعالיהם وتنمية توافقهم النفسي. يعتبر هذا المنهج التوجيهي عملية مستمرة للتطور، ويشدد هو وغيره على أهمية الاهتمام بالنمو السوي والعمل على تحسين السلوك والمهارات. يتضمن هذا المنهج خطوات تهدف إلى تحقيق نمو صحي وسلام خلال مختلف مراحل حياة الشخص، وصولاً إلى أقصى مستويات النضج والتوافق النفسي والاجتماعي. وذلك يتم عن طريق مساعدة الفرد على فهم نفسه

وقبولها، وتنمية مفهوم إيجابي عن الذات، و اختيار أهداف حياتية محددة، وتطوير أساليب حياة ناجحة. كما يشمل الاهتمام بجوانب التطور المتنوعة مثل التطور الجسدي، والعقلاني، والاجتماعي والعاطفي، مع توجيه القدرات نحو الاستخدام الأمثل لها نفسياً و تعليمياً ومهنياً.

- **المنهج الوقائي**^{*}: المعروف أيضاً بمنهج **التحصين النفسي**^{*}، يعتمد على الفكرة الأساسية التي تقول بأن الوقاية أفضل من العلاج، وهذا يعتبر أكثر فعالية وأقل كلفة للمجتمع. يهدف هذا المنهج إلى حماية الأشخاص السليمين من الوقوع في المشكلات النفسية. وله مستويات متعددة: 1. **الوقاية الأولية**^{**}: تهدف إلى منع ظهور المشكلة من البداية من خلال إزالة الأسباب المحتملة. 2. **الوقاية الثانية**^{**}: تهدف إلى الكشف المبكر عن المشكلات ومعالجتها قبل تفاقمها. 3. **الوقاية من المستوى الثالث**^{**}: تهدف إلى تقليل آثار المشكلة أو الإعاقة الناتجة عنها قدر الإمكان. تتضمن الإجراءات الوقائية الأساسية: - الوقاية الحيوية: مثل تعزيز الصحة العامة والاهتمام بالصحة الجسدية. - الوقاية النفسية: مثل العناية بالنمو النفسي السليم، تطوير المهارات الاجتماعية والمهنية، وتحسين التوافق الأسري. - الوقاية الاجتماعية: مثل إجراء البحوث العلمية ووضع خطط وقائية تعتمد على التقييم والمتابعة.

- **المنهج العلاجي**: هذا النهج يعالج المشكلات التي قد تظهر بشكل غير متوقع، والتي تنشأ في أوقات صعبة أو أثناء أزمات تتطلب تدخلاً سريعاً لدعم الشخص نفسياً ومساعدته على استعادة التوازن. الهدف هو علاج المشاكل وإعادة الفرد إلى حالة صحية وانسجام نفسي. يركز على دراسة أصول الأضطرابات النفسية، تشخيصها، وعلاجها، ويطلب وجود أخصائيين في الإرشاد العلاجي وتوفير مراكز وعيادات متخصصة. نظراً لتعقيده، يعتبر هذا النهج الأغلى من بين الثلاثة من حيث الوقت، الجهد، والموارد المالية. بالإضافة إلى ذلك، فإن نسبة نجاح العلاج ليست مؤكدة دائماً، خاصةً إذا تأخر التدخل، مما يزيد من صعوبة المواجهة.

ويرى الطراونة (2009) أن المنهج العلاجي يتضمن مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الشخص لعلاج مشكلته والعودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية وهنا يجدر استخدام الأساليب والطرق والنظريات العلمية المتخصصة في التشخيص والعلاج.

8- ميادين و مجالات الإرشاد النفسي:

تُعتبر مجالات تطبيق الإرشاد النفسي متعددة و شاملة حسب زهران (1998)، وفيما يلي أبرز المجالات التطبيقية التي يسهم فيها علم النفس الإرشادي:

أولاً: **الاختيار المهني (Professional Selection)** نظرًا لتطور المهن المدنية وتعقدتها، صار لزاماً توفر كفاءات خاصة واستعدادات معينة لتحقيق الأداء المنشود. لذلك، أصبح مبدأ الاصطفاء المهني ضروريًا عند تولي الأفراد مهنةً جديدة. الهدف هو ضمان تواافق بين متطلبات المهنة وقدرات الفرد، مما يحمي الأفراد من الإصابات أو الإرهاق المهني، ويدعم الاقتصاد الوطني الذي يعتمد على الكفاءات البشرية.

ثانياً: **التوجيه المهني (Vocational Guidance)** تهدف هذه العملية إلى مساعدة الفرد في اختيار العمل المناسب لقدراته وسماته الشخصية. تتم بطريقة علمية، حيث يتم تحليل الوظائف واستكشاف متطلباتها من جهة، ودراسة استعدادات الفرد النفسية والعقلية من جهة أخرى، للوصول إلى أفضل تواافق. يلعب المرشد النفسي دوراً هاماً في تقديم هذه الخدمة في المصانع، والقوات المسلحة، والمستشفيات المتخصصة في العلاج الوظيفي، ومراكز التدريب، وغيرها.

ثالثاً: **التوجيه التربوي (Educational Guidance)** يركز هذا النوع من التوجيه على مساعدة الطلاب في اختيار التعليم الأنسب وفقاً لقدراتهم واستعداداتهم الفردية. يقوم المرشد النفسي بإجراء تقييمات دقيقة تشمل القياس النفسي والمقابلة لتحديد نقاط القوة العقلية والشخصية للطالب وتوجيهه إلى المسار التعليمي المناسب. رابعاً: **الإرشاد التربوي (Educational Counseling)** يقع هذا المجال ضمن استكمال الإرشاد التربوي إلا أنه يشمل توفير الدعم والتوجيه المستمر للطلبة لمواجهة مشكلاتهم التعليمية أو السلوكية أثناء رحلتهم الدراسية بما يضمن نموهم المتوازن وتحقيق أهدافهم الأكademية والاجتماعية. في الختام، يظهر بوضوح الدور الكبير الذي يؤديه الإرشاد النفسي بمختلف فروعه سواء كان اختيار مهنياً، توجيهياً وظيفياً أو تربوياً، مما يسهم بشكل مباشر في تنمية قدرات الإنسان.

خامساً: التوجيه المهني: يركز على مساعدة الموظف في التكيف مع مشاكل بيئته العمل وخارجها. يعتمد المرشد المهني على أساليب مثل إجراء المقابلات، الملاحظات، الاختبارات النفسية، أو إحالة الموظف إلى متخصصين عند الحاجة. الهدف هو مساعدة الموظف في تحسين التوافق النفسي في العمل، مما يزيد إنتاجه ويقلل من تأثير مشكلاته الشخصية أو المهنية.

سادساً: الإرشاد الزوجي يهدف إلى تقديم المشورة والإرشاد للشباب المقبلين على الزواج أو الأزواج الذين يواجهون تحديات في علاقتهم. يهدف إلى دعم الزواج وتذليل العقبات، بالإضافة إلى حل المشاكل والخلافات التي قد تهدد استقرار الحياة الزوجية. في المجتمعات المتقدمة، تعتبر عيادات الإرشاد الزوجي شائعة، وقد بدأت بعض الدول النامية في تبني هذا المفهوم.

ثامناً: الإرشاد النفسي الأسري يركز على تقوية العلاقات الأسرية ومواجهة المشكلات التي تعيق تطورها واستقرارها. قد تشمل هذه المشكلات سلوكيات منحرفة من أحد الوالدين، مثل الانحراف الجنسي أو تعاطي المخدرات أو سلوكيات غير أخلاقية مثل الرشوة والكذب، والتي تؤثر مباشرة على النمو النفسي للأطفال نتيجة غياب القدوة السليمة. تلعب طريقة التربية دوراً كبيراً في تشكيل الحالة النفسية للأطفال فالصرامة الزائدة أو التساهل المفرط، بالإضافة إلى التمييز بين الأبناء بناءً على الجنس، يساهمان في ظهور سلوكيات غير صحية. ومن هنا، يتحدد استقرار الأسرة بوضوح بناءً على مدى وضوح أهدافها وأداء كل فرد لدوره بفعالية. يتدخل المرشد الأسري لمساعدة أفراد الأسرة في مواجهة الأمراض النفسية أو العضوية مثل ضغط الدم، السكري، والإيدز، بالإضافة إلى علاج المشكلات النفسية والسلوكية مثل الانحرافات والكذب.

تاسعاً: الإرشاد النفسي للأطفال يُعد الطفل حجر الزاوية في المجتمع وأحد أهم مكونات بناء الأسرة والمستقبل. يتطلب الإرشاد النفسي للأطفال الاهتمام بمتابعة صحتهم النفسية منذ الصغر والعمل على التدخل المبكر لمعالجة أي انحرافات أو صعوبات تؤثر على نموهم واستقرارهم النفسي والاجتماعي.

ويمكن تقديم أمثلة على ذلك: 1. ***سلسل الطفل في الأسرة** - *الطفل الأخير***: أظهرت الدراسات أن الطفل الأصغر سنًا غالباً ما يشعر بانعدام الثقة بالنفس نتيجة شعوره بأنه أقل قوة ونمواً مقارنة بإخوته الأكبر سنًا. إضافة إلى ذلك، يواصل الأبوان معاملته كطفل صغير لفترة أطول مما يفعلون مع إخوته، مما يؤدي إلى تدليله بشكل مفرط. قد ينتج عن ذلك شعور بالنقص يتطلب تعويضاً، إما ناجحاً إذا تم التعامل معه بشكل صحيح أو غير ناجح إذا أهمل. لهذا السبب، نجد أن العديد من الحالات النفسية تتركز بين الأطفال الأصغر في الأسرة. - ***الطفل الوحيد***: يتشابه الطفل الوحيد مع الطفل الأخير إلى حد كبير، حيث يحظى برعاية واهتمام زائدين يتجاوزان احتياجاته الحقيقية. هذا التركيز المفرط قد يحد من فرصة الطفل الوحيد بالتفاعل مع أقرانه وممارسة العطاء والمشاركة، مما يؤدي إلى تطور شخصية تؤمن بحقوقها دون الاهتمام بواجباتها. وبالتالي، غالباً ما تفتقر إلى المهارات الالزمة للتكييف الناجح مع الحياة اليومية. - ***الطفل الشبيه بالوحيد***: يشير مصطلح "الطفل الذي يعيش كوحيد" إلى الطفل الذي يعيش وحيداً لفترة طويلة قبل أن يُرزق الأبوان بمولود آخر. قد ينتج ذلك عن فواصل زمنية طبيعية بين الولادات، أو مخطط لها عمداً، أو تكون بسبب حالات وفاة بين الأشقاء. هذا الوضع يمنح الطفل مركزاً ممثلاً داخل الأسرة لفترة طويلة، مما قد يؤثر على شخصيته بطرق مشابهة للطفل الوحيد.

عاشرًا: الإرشاد النفسي للفئات الخاصة تؤدي اختبارات الذكاء دورًا هامًا في الكشف عن الأطفال الذين يعانون من ضعف عقلي. تظهر أهمية هذه الاختبارات فيما يلي: 1. تحديد الأطفال ذوي القدرات العقلية الضعيفة وفصلهم عن أقرانهم الأسواء. في مختلفطبقات الاجتماعية، هناك أفراد يفتقرن إلى القدرة على التصرف بعقلانية واستقلالية اقتصادية. هؤلاء يعانون مما يعرف بالضعف العقلي؛ وهي حالة تجعلهم غير قادرين على الاستفادة مما يتعلمونه لتطبيقه في حياتهم اليومية. تقدم اختبارات الذكاء مقياسًا تقريريًا لقياس مستوى الأداء العقلي للفرد وتُستخدم على نطاق واسع لتشخيص هذه الحالات، مما يمكن من توفير بيئات تعليمية ورعاية تلبي احتياجاتهم الخاصة بصورة أفضل.

نظريات الإرشاد النفسي:

نظريات الذات: THEPRY SELF

يتضمن الإرشاد النفسي دراسة مفهوم الذات التي تعتبر جوهر الشخصية، ومفهوم الذات هو حجر الزاوية فيها وهو الذي ينظم السلوك، ويقول جوردون البورت Allport: "إن مفهوم "الذات" مفهوم أساسي في دراسة الشخصية. وقد استعرض فليب فيرنون Vernon: "1964" عدداً من نظريات الذات، ويؤكد أن أهمها **نظريات الذات** لكارل روجرز Rogers. ونظريات الذات لكارل روجرز المركز حول العميل Client- centred، هي أحدث وأشمل نظريات الذات، وذلك لارتباطها بطريقة الإرشاد المركز حول العميل أو غير الموجه Nondirective وهذه النظرية بنيت أساساً على دراسات وخبرة روجرز في الإرشاد والعلاج النفسي.

- النظرية السلوكية: BEHAVIOUR THEORY

يطلق عليها اسم "نظريات المثير والاستجابة" والاهتمام الرئيسي للنظرية هو السلوك: كيف يتعلم وكيف يتغير. وهذا في نفس الوقت اهتمام رئيسي في عملية الإرشاد التي تتضمن عملية تعلم ومحو تعلم وإعادة تعلم، والتعلم هو محور نظريات التعلم التي تدور حولها النظرية السلوكية. وتعتمد النظرية على التعزيز الاجابي والسلبي وكذا التعرض التدريجي وغيرها من التقنيات التي تستخدم في علاج بعض الحالات السلوكية وأيضاً الاقتران الشرطي.

- نظرية المجال: FIELD THEORY

ترتبط **نظرية المجال** في علم النفس باسم كيرت ليفين Lewin. ولقد ظهر أول تأثير لنظرية في الطبيعة على علم النفس في علم نفس الجشطلت Gestalt Psychology على يد فيرتايمير Wertheimer وكوهлер Kohler وكوفكا offka. وال فكرة الأساسية فيه أن إدراك موضوع ما يحدده المجال الإدراكي الكلي الذي يوجد فيه، وأن الكل ليس مجرد مجموع أجزاء، وأن الجزء يتحدد بطبيعة الكل، وأن الأجزاء تتكامل في وحدات كليلة.

وتؤكد نظرية المجال لكيرت ليفين أن السلوك هو وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت الذي يحدث فيه السلوك ونتيجة لقوى دينامية محركة، وبدأ التحليل بال موقف ككل، ومن الموقف الكلي تتمايز الأجزاء المكونة. ويؤكد ليفين أهمية قوى المجال الدينامية التي تسهم في تحديد السلوك، ويعرف المجال بأنه جماع الواقع الموجودة معا والتي تدرك على أنها تعتمد على بعضها البعض الآخر. "هول وليندزي، 1971".

9- نظرية السمات والعوامل :TRAIT AND FACTOR THEORY

تعود جذور نظرية السمات والعوامل إلى علم النفس الفارقي، ودراسة وقياس الفروقات بين الأفراد. تعتمد هذه النظرية على جهود علماء النفس، خاصةً المتهتمين بدراسة نفسية الشخصية، في تحديد سمات الشخصية، وتحليل مكوناتها. يهدف ذلك إلى تصنيف الأفراد، والتعرف على السمات والمكونات التي تؤثر في السلوك، والتي يمكن قياسها والتنبؤ بها. من أبرز خصائص نظرية السمات والعوامل، تركيزها على المحددات التي تفسر السلوك الإنساني، وتمكن من تحديد سمات الشخصية. استفادت النظرية من حركة القياس النفسي، التي ازدهرت بعد الحرب العالمية الأولى، والتي أثرت في تطور الإرشاد النفسي. كان من أبرز مظاهرها نمو التحليل العامل، كأداة إحصائية، وارتبطت به النظرية بشكل وثيق، مما جعلها تطبيقاً عملياً للتحليل العامل في مجال الإرشاد النفسي.

10- خدمات الإرشاد النفسي:

- خدمات ارشادية للأطفال(مشكلات التغذية، مشكلات انفعالية، مشكلات اجتماعية....الخ)
- خدمات ارشادية للمسنين خاصة أولئك المقيمين في دور العجزة والمرضى والمتقاعدين منهم
- خدمات ارشادية لذوي الاحتياجات الخاصة من الأطفال والرجال والنساء
- خدمات ارشادية للموهوبين المصنفين في بعض الأوقات من ذوي الاحتياجات الخاصة
- خدمات ارشادية للمتزوجين والمقبلين على الزواج

11- مفهوم العملية الارشادية والعناصر المكونة لها:

العملية الارشادية هي علاقة مهنية تقوم على تفاعل بين المرشد والمسترشد حيث يتم تبادل المعلومات والأفكار من خلال التواصل اللفظي بواسطة الكلام والانصات والتواصل غير اللفظي بواسطة الaimées والنظرات والحركات الجسمية باليدين والرأس.

عناصر العملية الارشادية:

- التقبيل: يعني التقبيل أن المرشد يسعى بصدق لمساعدة الاشخاص المضطربين كي يكونو طبيعين ويقوم التقبيل على عدة اسس:
 - يستند التقبيل الى المبدأ الذي يؤكد ان للفرد كرامة وتقدير بلا حدود
 - المسترشد يتصرف باماكنات تؤهله الى ان يختار بحكمة والعيش بحرية
 - كل شخص مسؤول عن حياته الخاصة
- 2- الفهم: وهو عنصر اساسي يحدد سلوك المرشد نحو المسترشد ويعني الفهم أن المرشد يدرك بشكل واضح ومكتمل عقليا وانفعاليا ما يحاول الفرد ان ينقله ويعبر عنه وهو عملية مشاركة.
- 3- التواصل: وهو مهارة أساسية ينبغي ان يتقنها المرشدون لتسهيل العلاقة الارشادية.
- 4- الحساسية: وهي مهارة اساسية يتميز بها المرشدون وتعرف على انها مقدرة المرشد على ان يكون واعيا بما يحدث في عملية الارشاد من خلال السلوك اللفظي وغير اللفظي للمسترشد.
- المراجع المعتمدة:
 - زهران، حامد عبد السلام. (1998). التوجيه والإرشاد النفسي. ط3. دار الكتب
 - عبده، علي. (2000). الارشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. د ط. القاهرة: جامعة أسيوط
 - الفسفوس، عدنان احمد. (2007). الارشاد التربوي مفهومه اسسه قواعده الأخلاقية، ط1، المكتبة الالكترونية أطفال الخليج
 - عتوة، صالح(2018) مطبوعة في مقياس مدخل الى التوجيه والإرشاد النفسي، جامعة سطيف الجزائر
 - الفحل، نبيل محمد(2014) دليلك لبرامج الارشاد النفسي، ط1، دار العلوم للنشر والتوزيع.
 - الطراونة ، عبد الله . (2009) مبادئ التوجيه والإرشاد التربوي، ط1، دار يafa العلمية للنشر والتوزيع الأردن.